

ESCOLA PUIG I GAIRALT–basal-
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita Kcal:671,55 Lip:30,4 Prot:7,61 HC:93,9	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt Kcal:714,45 Lip:34,43 Prot:33,1 HC:67,45	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita Kcal:646,4 Lip:21,5 Prot:27,19HC: 87,3	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita Kcal:738,5 Lip:25,8 Prot: 21 HC: 62,5
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita Kcal:625,7 Lip:18,03 Prot:16,32 HC:101,7	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita Kcal:636,5 Lip:17,27 Prot:23,21 HC:98,8	Tricolor de verdura(patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30	Crema de verdures Rodó de gall dindi amb patates Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb enciam Fruita Kcal:717 Lip:25,18 Prot:34,74 HC:87,7	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita Kcal:581,7 Lip:27,24 Prot:23,72 HC:63,26	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soia Fruita Kcal:658 Lip:21,6 Prot:42,3 HC:93,2		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense carn—
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita	Sopa de verdures amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Remenat d'ous amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Palometa al forn amb enciam i blat de moro Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita	Amanida de pasta (tonyina ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà Fruita	Tricolor de verdures (patata, pastanaga i pèsols) Truita francesa amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Lluç vapor amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Remenat d'ous amb carabassó i pomesà Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols pastanaga i blat de moro Lluç amb tomàquet natural Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet Truita de patata amb enciam i brots soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense porc—
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense peix—
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita	Sopa vegetal amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Hamburguesa amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (ceba, olives i blat de moro) Llom amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Pizza de pernil dolç i olives amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense ou—
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis s/ou napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Llom planxa amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) iogurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta s/ou (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre iogurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Rodó de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Lluç al forn amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)



ESCOLA PUIG I GAIRALT–sense gluten– setembre 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis s/ gluten napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) iogurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta s/ gluten (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre iogurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Rodó de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense lactosa—
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de pernil dolç amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt de soja	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt de soja	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)



ESCOLA PUIG I GAIRALT—sense fruits secs— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

ESCOLA PUIG I GAIRALT–Baix en greixos-
setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam Fruita	Tricolor de verdura(patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb amanida Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb amanida Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)